



# Centro Educativo Cruz Azul

Bachillerato Cruz Azul, UNAM-SI

CLAVE 6914



Al rescate de la salud y los alimentos autóctonos

Clave del proyecto: CIN2015A10046

Autora: Tolentino Cabrera Karen Itzel.

Asesor: Houg López José Alejandro.

Área: ciencias biológicas y de la salud

## Índice

Resumen.....	Pág. A
Introducción.....	Pág.1
Objetivos.....	Pág.2
Justificación.....	Pág.2
Hipótesis.....	Pág. 2
Planteamiento de problema.....	...Pág.3
Marco teórico.....	Pág.3
Metodología.....	Pág.16
Desarrollo.....	pág. 16
Resultados.....	Pág.17
Conclusión.....	Pág.18
Bibliografía.....	Pág.19

## Resumen:

En nuestros tiempos parecemos ignorar los problemas de salud que hay hoy en día, consumiendo los alimentos por puro gusto y no por los beneficios que estos tienen para nuestro organismo; sin saberlo, la mayoría de los alimentos que cada uno de nosotros consumimos aportan diversos beneficios los cuales debemos de saber aprovecharlos. El maestro Javier Valdés, investigador botánico de la UNAM manifestó que “cada hoja de un vegetal es en sí un gigantesco laboratorio químico”<sup>1</sup> y lo mismo debemos de opinar sobre cada fruto y cada vegetal. La salud es la condición física o estado de bienestar en el que se encuentra el organismo. La palabra autóctono proviene del griego y significa de la propia tierra, Los alimentos autóctonos son aquellos provenientes de algún lugar o cosechados durante un largo periodo en él. En la región del istmo existe una gran variedad de alimentos autóctonos los cuales nos brindan diversos beneficios que nos ayudan a prevenir enfermedades. Algunos de estos alimentos son: Al aguacate, el plátano maduro, la cebolla entre muchos otros. Los jugos, los concentrados y los extractos de las frutas y las verduras frescas, debidamente seleccionada, facilitan la absorción y el aprovechamiento de los elementos nutritivos de cualquier hortaliza. Se pueden crear complejos vitamínicos mejores y más saludables que los envasados, evitando la pérdida de sus cualidades que el conocimiento produce. Alguno de los alimentos autóctonos de la región son el mole y el caldo de iguana los cuales contienen ingredientes que nos favorecen en nuestra salud.

Palabras claves:

Alimentos, salud,

## Summary:

In our times we seem to ignore the health problems there today, consuming food on a whim and not for the benefits they have for our body; unknowingly, most of the foods we consume each provide various benefits which we must learn to use them. The teacher Javier Valdez, botanical researcher at the UNAM said that "every leaf of a plant is in itself a huge chemical laboratory" one and the same we must review each fruit and each vegetable. Health is the physical condition or state of being in which the organism is. The native word comes from the Greek meaning of the earth itself, Indigenous foods are those from somewhere or harvested for a long time on it. There is a wide variety of indigenous foods which provide us many benefits that help us to prevent disease in the Isthmus. Some of these foods are: Al avocado, ripe banana, onion and many others. Juices, concentrates and extracts of fruits and fresh vegetables properly selected, facilitate the absorption and utilization of nutrients of any vegetable. You can create better and healthier than packaged vitamin supplements, avoiding the loss of his qualities that knowledge produced. Some of the indigenous foods of the region are the mole and broth of iguana which contain ingredients that encourage us in our heal

## **Introducción:**

La riqueza del istmo no solo se encuentra en sus industrias o fábricas si no en su tierra, debido a la gran variedad de alimentos que se encuentran en ella, y con esto me refiero a su gastronomía.

La región del istmo de Tehuantepec es un lugar donde se cosecha una gran variedad de frutos y vegetales además de ser una región donde se cocina una gran variedad de platillos, en este proyecto identificaremos los beneficios que algunos de estos alimentos nos aportan en la salud.

Dentro de este proyecto podremos conocer la importancia de tener una buena alimentación, conservando la gastronomía de una región.

Los alimentos autóctonos son aquellos provenientes de algún lugar o cosechadas durante un largo periodo en él. En Oaxaca y en el istmo, así como en otros lugares, existen diversas enfermedades las más comunes son la hipertensión, la diabetes, cardiovasculares y el asma, las cuales las podemos combatir y disminuir con los alimentos autóctonos.

**Objetivo general:**

Dar a conocer los beneficios de los alimentos autóctonos en el rubro de la salud, en cuanto a las enfermedades de sobrepeso.

**Objetivos específicos:**

Promover ideas para el consumo de los alimentos autóctonos rescatando nuestra gastronomía y dando a conocer las enfermedades que podemos prevenir o disminuir.

**Justificación:**

Este proyecto fue hecho con el fin de lograr algunos cambios en el ser humano, para mejorar los niveles de salud de la región y así también para dar esperanzas a personas que tienen algunos problemas de salud como diabetes, sobrepeso, cáncer o asma.

**Hipótesis:**

Los alimentos autóctonos contienen diversos ingredientes los cuales nos ayudan a prevenir y combatir diversas enfermedades que podrían ser mortales, estos alimentos nos pueden ayudar a disminuir los niveles de sobrepeso y algunas otras enfermedades.

### **Planteamiento de problema:**

- 1.- ¿A qué nos referimos al hablar de un alimento autóctono?
- 2.- Los alimentos autóctonos contienen diversos ingredientes que traen grandes beneficios para el ser humano ¿cuáles son esos beneficios, que nos aporta o en que nos ayuda?
- 3.- Existen muchas enfermedades ocasionadas por una mala alimentación, y otras por algunos otros factores que podríamos combatir y un mejor caso prevenir esas enfermedades ¿cuáles son?
- 4.-Con las verduras se pueden elaborar diversas bebidas ¿Por qué sacarle jugo a las verduras y no consumirlas de manera natural?

### **Marco teórico:**

La gente de nuestros tiempos parece ignorar los problemas de salud que hay hoy en día, consumiendo los alimentos por puro gusto y no por los beneficios que estos tienen para nuestro organismo; sin saberlo, la mayoría de los alimentos que cada uno de nosotros consumimos aportan diversos beneficios los cuales debemos de saber aprovecharlos, ya que estos alimentos nos ayudaran a mantener un organismo saludable y con buenas defensas.

El maestro Javier Valdés, investigador botánico de la UNAM manifestó que “cada hoja de un vegetal es en sí un gigantesco laboratorio químico”<sup>1</sup> y lo mismo debemos de opinar sobre cada fruto y cada vegetal.

<sup>1</sup> Muray prisant *el poder curativo de los jugos* Pág.149 Copyright©1997, Selector1998 ed. S.A. de CV. Bismark 18 México DF

Se considera alimento, a todo aquello comestible, a lo que consumimos.

La salud es el estado de un ser orgánico que se encuentra libre de toda enfermedad y puede ejercer sus funciones, en otras palabras, es la condición física o estado de bienestar en el que se encuentra el organismo.<sup>2</sup>

La palabra autóctono proviene del griego y significa de la propia tierra, esta definición como casi todas podemos utilizarla muchas maneras. Al hablar de un alimento autóctono debemos considerar la extensión de territorio y/o el tiempo durante el cual ha radicado sobre el mismo.

Los alimentos autóctonos son aquellos provenientes de algún lugar o cosechadas durante un largo periodo en él. En la región del istmo de Tehuantepec existe una gran variedad de alimentos autóctonos los cuales nos brindan diversos beneficios que nos ayudan a prevenir desde pequeñas enfermedades hasta enfermedades mortales como el cáncer y el asma.<sup>3</sup>

Algunos de estos alimentos son:

Al aguacate: Es un preventivo contra la colitis y las úlceras del aparato digestivo, tienen el poder de curar las dispepsias. Las hojas del aguacate preparadas en jugos son empleadas para curar migrañas y jaquecas.

El plátano maduro: El cual contiene una sustancia llamada TNF (fitoquímico) que significa Factor de necrosis Tumoral, y es la cual nos ayuda a prevenir el cáncer estomacal, se dice que el plátano entre más maduro se encuentre tendrá mayor actuación debido a que el fotoquímico TNF va aumentando.<sup>4</sup>

<sup>2</sup>*Diccionario nueva España ilustrado 2000*

<sup>3</sup> Alimentos autóctonos Enviado por [appmaster](http://www.buenastareas.com/ensayos/Alimentos-Autoctonos/1204972.html), nov. 2010 | 2 Pág. <http://www.buenastareas.com/ensayos/Alimentos-Autoctonos/1204972.html>

<sup>4</sup>[www.elperiodico.com/es/noticias/opinion/alimentos/-ciudadanos-autoctonos-1152409](http://www.elperiodico.com/es/noticias/opinion/alimentos/-ciudadanos-autoctonos-1152409)

Un fotoquímico es una sustancia que contienen los vegetales, algunas frutas y plantas, es una sustancia como la vitamina A, B, C pero con la diferencia que no es tan necesaria para el cuerpo humano.

Los garbanzos:

Los cuales son ricos en fosfatos y magnesio que nos ayuda a prevenir distintos trastornos cardiovasculares.

Repollo:

Este alimento previene el cáncer de mama y el crecimiento de los pólipos intestinales.

Los pólipos son tejidos que se forman de arterias.

PAPA

Aporta mucha energía para deportistas con el Efecto alcalinizante: que es eliminación de toxinas y la re-mineralización de nuestro organismo.

La cebolla:

Contiene dialil sulfido un fotoquímico que tiene la función de proteger estómago del cáncer.

Guillermo Murray Prisant recomienda tomar jugo de cebolla con extractos de zanahoria, apio y perejil; se puede combinar con miel y jugo de limón; esto debido a que el jugo de cebolla combate todas las enfermedades infecciosas, es excelente para los problemas de catarro, bronquitis y pulmonares. Combinado con miel, alivia la tos, elimina la fermentación intestinal, y aumenta la producción del jugo gástrico. Combinado con papas crudas es excelente medicina contra el escorbuto (tipo de reflujo), ayuda a la conservación del esmalte dental y es anticancerígeno.

El chile:

Estimula las vías digestivas, abre el apetito y cura dolores de cabeza y migrañas, este alimento debe de consumirse en un nivel balanceado ya que si se consume en exceso, inflama el hígado y produce diarrea.

La manzana:

Contiene un alto nivel de fósforo y potasio lo cual lo hace un excelente diurético (diluye) y depurador (eliminación de bacterias etc.) de riñones, así también regula la función intestinal, es tónico (fortalece, mineraliza el organismo y es un sedante (fármaco que calma el dolor o disminuye la excitación de nerviosa).

La naranja:

De este fruto se preparan diversos jugos ya sea de únicamente la naranja o acompañado de otros frutos o vegetales.

Es un excelente microbicida y desinfectante: cura más de 70 enfermedades actúa eficazmente contra el reumatismo, gota (enfermedad debido a un exceso de ácido úrico), obesidad y diabetes, al igual que es un buen fruto para combatir catarras y mucosidades infecciosas o difíciles de quitar.

Estimula la producción de orina y disuelve cálculos y arenillas de los riñones. También tienen una acción mineralizante la cual ayuda a la flexibilización del cabello y la piel, se encarga de destruir la flora patógena de una manera más eficaz que el yogur.

Los nopales

Este alimento debido a las propiedades que contiene, regula la producción de azúcar del organismo controlando la diabetes y favorece a los procesos digestivos.

La sandía:

Es un alimento excelente para los riñones y refresca la sangre, debido a que contiene una sustancia llamada cucurbitrina que mantiene la dilatación

adecuada de los capilares sanguíneos, aparte de ser un alimento que ayuda a la producción de los glóbulos rojos.

El rábano:

Reduce las inflamaciones del aparato digestivo, con este producto se produce un jarabe el cual es empleado para la bronquitis y el asma.

Es un producto diurético (se aplica a lo que estimula la secreción y la excreción de la orina) y depurador del organismo, también combate la arteriosclerosis (endurecimiento y pérdida de elasticidad la pared arterial) el raquitismo y escorbuto.

Zanahoria:

Es un alimento de fácil digestión, se recomienda combinar con otros extractos de otras verduras (col, apio, perejil, lechuga, papa, espinacas, betabel, camote, pepino) o frutas (naranja, durazno, entre otros), es magnífico para la vista, para las uñas y el cabello; facilita la digestión y disuelve los cálculos. Elimina los gases y la diarrea. Combate la avitaminosis (enfermedad causada por la ausencia o déficit de vitaminas) y la anemia; facilita la producción de los glóbulos rojos, aumenta las defensas, es expectorante (expulsar a través de la boca, mediante una tos o carraspeo) y mucolítico. Combate enfermedades respiratorias; es depurativo de la sangre y tonifica todo el organismo.

Tomates:

Es un laxante y de gran beneficio en la obesidad. Contiene vitamina C, A, K y las de los grupos B, y minerales como fósforo, hierro, calcio, magnesio, manganeso, zinc, cobre, potasio y sodio, además son ricos en licopenos y beta-caroteno; el fotoquímico del licopeno duplica la fuerza de actividad del antioxidante del beta-caroteno y estabiliza los radicales libres creados por el metabolismo corporal.

El morro:

De esta se prepara una rica bebida llamada horchata de morro que es más natural y más saludable que los jugos refrescos que contienen saborizantes artificiales. Además con él se prepara un jarabe que se utiliza para controlar el asma

El ajo

Contiene sustancia que nos ayudan a fortalecer la vista, ayuda a eliminar toxinas debido a los ácidos que contiene.

Es uno de los vegetales con mayores propiedades curativas, regula la función del aparato digestivo, reduce los niveles de colesterol previniendo infartos y trombosis crónicas.

Las trombosis son inflamaciones de arterias lo cual evita que la sangre circule de manera correcta.

El ajo también funciona como desinfectante por lo que se puede pensar que se trata de una penicilina o antibiótico poco dañino.

Despeja las vías respiratorias, aumenta las secreciones gastrointestinales y favorece la producción de glóbulos rojos.

Los jugos, los concentrados y los extractos de las frutas y las verduras frescas, debidamente seleccionada, facilitan la absorción y el aprovechamiento de los elementos nutritivos de cualquier hortaliza. Tomando mayores cantidades de estos, se pueden crear complejos vitamínicos mejores y más saludables que los envasados, evitando la pérdida de sus cualidades que el conocimiento produce.

Los jugos son particularmente recomendables para aquellas personas que padecen de problemas estomacales, para mayores de edad a quienes se les complica masticar de manera correcta los alimentos, o para los niños pequeños que no les gusta o apetece la verdura.

Los jugos pueden pasar a ser una bebida cotidiana, pues consumirlas diariamente ayudara en un gran porcentaje a mantener nuestro organismo libre de diversas

enfermedades, evitando en su gran mayoría enfermarse muy seguido, ya que estos elevan las defensas del organismo y actúan de manera instantánea.

Lo mejor para las personas es consumir los frutos y los vegetales de manera natural.

Los jugos de verduras no pueden sustituir los tratamientos médicos; más bien representa un complemento de suma utilidad cuyos resultados son, a menudo, realmente sorprendentes. En cambio, una dieta que incluya jugos de frutas y verduras frescas y crudas es, sin duda, uno de los mejores métodos para mantener la salud.

Como bien lo menciona Guillermo Murray prisant Es interesante señalar que al aumentar que al aumentar el consumo de jugos disminuye el apetito, lo que redundaría en un consumo menor de alimentos sólidos. Comemos menos y nos alimentamos mejor.<sup>5</sup>

Alguno de los alimentos autóctonos de la región son el mole y el caldo de iguana los cuales contienen ingredientes que nos favorecen en nuestra salud.

El caldo de iguana:

Es un platillo típico de la región que en el istmo de Tehuantepec el cual es consumido por los habitantes de esta región en un alto porcentaje.

1 iguana            ajo

Cebolla            achiote

Tomate            guajillo

Se pone a cocer con agua sal y Pag.11 después de cocerse se escurre en un colador.

<sup>5</sup>murray prisant *el poder curativo de los jugos* Pág.32-119 Copyright©1997, Selector1998 ed. S.A. de CV. Bismark 18 México DF

Recaudo:

Se pone a remojar el guajillo y después se licua con el tomate cebolla, ajo y achiote, se pone recipiente a fuego lento, se agrega el recaudo y se deja hervir, después se agrega las piezas de la iguana al recipiente con el recaudo, se agrega sal hiodatada hasta hervir.

El mole:

¼ de chile costeño

¼ de chile guajillo

¼ de chile ancho

5 gramos de ajonjolí

25 gramos de pasitas

25 gramos de fruta de almendra

1 cabeza de ajo

1 cebolla chica

25 clavos

25 pimientas

3 tablillas de chocolate

5 conchas de canela

1 kilo de jitomate

½ plátano macho

¼ kilo de manteca

Azúcar y sal al gusto.

### Preparación:

Se tuestan los chiles: costeño, guajillo y ancho; luego se les sacan las semillas y se le dan tres lavadas.

El ajo y la cebolla se cuecen en el comal. Aparte se cuecen las pasitas, las frutas de almendras y el ajonjolí, todo en el comal de barro. Cuando todo esta tostado se muele.

Se coloca en lumbre una cazuela de barro, poniendo 250 gramos de manteca; ya que está caliente se agrega el chile molido para que se fría con todos los ingredientes y se incluyen tres tablillas de chocolate

Se cuece un kilo de jitomate con la mitad de un plátano macho, se muelen juntos, después se fríe el chile y se mezcla con el jitomate y el plátano molido, deben hervir uno o dos minutos; se le agrega sal y azúcar al gusto, se deja hervir 3 minutos y se sirve enseguida.<sup>6</sup>

### Estofado:

Carne de res	sal
Plátano	chile guajillo
Pasas	chile ancho
Tomate	orégano
Cebolla	hoja de aguacate
Ajo	laurel
Tomillo	

<sup>6</sup>Dalton margarita, *recetario de la costa de Oaxaca cocina indígena y popular*, CONACULTA, 2000México D.F.

Preparación:

Se licua todo el guajillo, tomate, cebolla, ajo, sal y las especias; se agrega a la carne, se pica el plátano y las pasas.

Se pone a cocer a fuego lento y se mueve para que la carne no se pegue, hasta que se cocina bien, se retira del fuego.

Como podemos notar las comidas que regularmente se consumen a igual que las comidas típicas, contienen diversos frutos y vegetales tales como el tomate y la cebolla, los cuales tienen propiedades que benefician a nuestro organismo, aunque realmente la gran mayoría de las personas desconoce esto.

En Oaxaca y en el istmo de Tehuantepec existen diversas enfermedades y curas para ellas, las más comunes son:

La hipertensión:

Se refiere al aumento de presión de la sangre en las arterias.

En la mayoría de las ocasiones que se presenta esta enfermedad, es debido a una mala alimentación y a la falta de ejercicio del ser humano, y en otras ocasiones suele ser genética.

La obesidad:

Es la acumulación excesiva de tejido graso en el cuerpo, provocado por malos hábitos alimenticios poco ejercicio.

Datos de la encuesta nacional de la salud y nutrición señalan poco más del 70% de los adultos en México padece algún problema de sobrepeso u obesidad.<sup>4</sup> tomando en cuenta que en el istmo, más del 60% de la población padece de sobrepeso.

La diabetes:

Es una enfermedad causada por trastornos del metabolismo de algunas sustancias, esta enfermedad se caracteriza (poliuria) por la eliminación excesiva de orina que frecuentemente contiene azúcar, otros síntomas son la sed excesiva

y la disminución de peso. Puede ser genética o en otros casos por el mal hábito alimenticio.

#### Enfermedades Cardiovasculares:

Es una enfermedad relativa al corazón y a los vasos sanguíneos; puede ser causada por la descompensación de diversos factores como lo son la diabetes, la presión alta, triglicéridos altos (líquido resultante de la esterificación de la glicerina por tres moléculas del ácido graso), colesterol (forma parte de las grasas animales, bilis, sangre, tejidos nerviosos etc.)

#### Asma:

Es una enfermedad de tipo alérgico el cual produce acceso o crisis intermitente de sofocación, debido a contracciones espasmódicas de los bronquios. En otros términos se le conoce como enfermedad asmática cuando se produce una insuficiencia cardíaca aguda.

#### Cáncer:

Se refiere a un tumor maligno. Las células cancerosas penetran en otros órganos y producen otros tipos de cánceres (metástasis) este proceso determina la destrucción de los órganos llegando hasta la muerte.

Estos padecimientos los podemos prevenir y controlar consumiendo alimentos autóctonos, podemos sustituir algunos alimentos del plato del buen comer creando una dieta balanceada con estos alimentos, con las mismas características del plato del buen comer (vitaminas, frutas, verduras, proteínas etc.)”El estilo de vida puede ser la causa de casi el 50% de casos con cáncer”.<sup>7</sup>

7 Montero febril, *abrir los ojos a una alimentación saludable*© Fernández editores  
m<sup>r</sup>. México 2010

Con los alimentos autóctonos podemos elaborar un plato del buen comer cuidando dos cosas muy importantes, nuestra salud y la gastronomía.

Podemos consumir por la mañana una bebida hecha a base de frutas y/o vegetales con algún platillo ligero, por la tarde podría consumir un platillo autóctono como el mole u otro, es necesario recalcar que los platillos fuertes se deben de consumir por la tarde, y tratar de que no sean muy pesados, estos acompañados de un jugo de naranja u otro cítrico y por la noche es recomendable ingerir alimentos ligeros y en una porción adecuada.

nombre	Propiedades	Contenido
Aguacate	100 gramos de aguacate nos aporta 144 calorías	Cloro, fósforo, y azufre. Vitaminas A,B,C,D,E y K.
Ajo	Minerales y vitaminas. 100 gramos nos aportan 151 calorías	Azufre, fósforo, potasio, y calcio. Vitaminas B1 y C.
Cebolla	Minerales, vitaminas y glucoquinina: hormona vegetal que metaboliza el azúcar, igual que la insulina.100 gramos de cebolla aportan 40 calorías	Azufre, potasio, fósforo, calcio, hierro, sodio, magnesio y silicio. Vitaminas A, B1, B2, C y E.
Chile	Vitaminas y minerales 100 gramos de chile aportan 48 calorías.	Hierro y vitamina c

Manzana	Minerales, vitaminas, celulosa y azúcares.  100 gramos de manzana aportan 65 calorías.	Hierro, calcio, magnesio, potasio, silicio, fósforo y sodio.  Vitaminas B2 y C.
Naranja	Minerales, fibra, y vitaminas.  100 gramos de naranja aportan 45 calorías.	Hierro, calcio, magnesio, potasio, manganeso, fósforo, bromo, cobre, y cinc.  Es la fruta más rica en vitamina C, también posee vitamina B1, B2, B5 y P.
Pepino	Agua, fibra, vitaminas y minerales.  100 gramos de pepino aportan 13 calorías	Potasio, calcio, fósforo, silicio y hierro.  Vitaminas A, B1, B2, B6, C y E.
Sandia	Agua, vitaminas, y minerales.  100 gramos de sandía aportan 20 calorías	Iodo, calcio, fósforo, silicio y hierro.  Vitaminas A, B1, B2, y C.
Zanahoria	Vitaminas, fibras y minerales.  100 gramos de zanahoria nos aportan 40 calorías.	Potasio, calcio, fósforo, silicio y azufre.  Vitaminas A, B, C, D, E y K.

Como podemos notar en la tabla en la cual se muestran algunos de los alimentos que consumimos, podemos destacar todos los alimentos nos aportan vitaminas esenciales para el cuerpo humano.

### **Metodología:**

Decidí laborar este proyecto documental y de campo investigando En algunos libros, en páginas de Internet recomendadas y aplicando encuestas a los alumnos maestros y padres de familia.

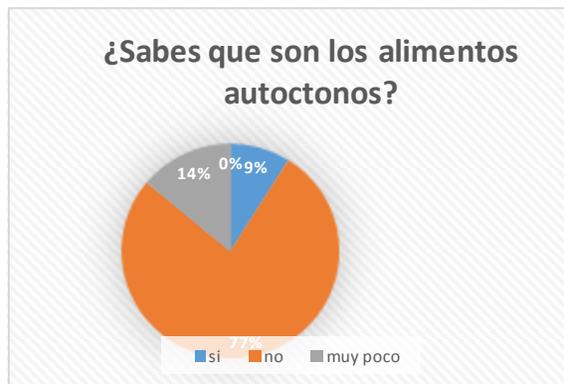
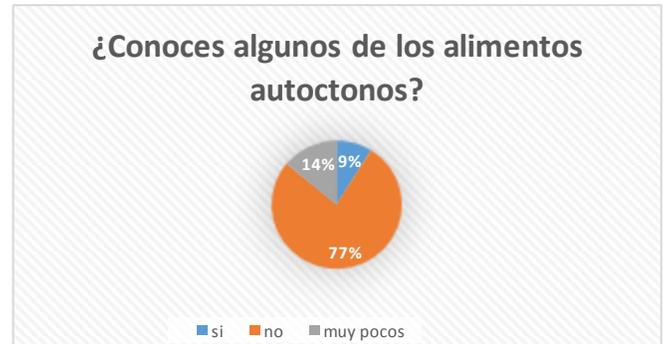
Se realizaron algunas visitas para llevar esta información a personas que desconocían del tema y que padecen de ciertas enfermedades.

### **Desarrollo:**

Este proyecto se realizó para la presentación en la Expo-ciencia 2015 con la finalidad de continuar con el tema “en rescate de la salud y los alimentos autóctonos” debido a que es un tema que aporta soluciones para diversas enfermedades, se hizo la redacción de la hipótesis, justificación, los objetivos y el planteamiento de problema, después comencé a indagar en las páginas de Internet y en algunos libros para poder desarrollar el marco teórico, posteriormente elaboramos unas encuestas para aplicárselas algunos docentes alumnos y padres de familia de esto obtuvimos los resultados para la realización de las gráficas; estos resultados y la información obtenida nos fue de mucha ayuda ya que con esto pudimos redactar las conclusiones.

Posteriormente se resumió el proyecto para la elaboración del cartel, seleccionando una imagen para colocarla al igual que la información.

## Resultados:



Observando las gráficas y después de haber entrevistado a algunas personas, pude darme cuenta que la mayoría de las personas incluyen en su alimentación los alimentos mencionados, alimentos autóctono, pero la mayoría no sabe los grandes beneficios que estos traen para nosotros, cabe aclarar que la mayoría de las personas no consume de manera correcta los alimentos.

## **Conclusión:**

Los alimentos autóctonos tienen grandes beneficios en la salud del ser humano y es posible disminuir los niveles de enfermedades de sobrepeso cáncer y asma. Nos ayudan a combatir diversas enfermedades que están aumentando en nuestra región y que hoy en día representan una gran preocupación para muchas de ellas; los resultados de esta investigación determinan que las personas en su gran mayoría si saben que saben de los alimentos autóctonos y que si los incluyen en su dieta diaria, pero no de forma correcta, también podemos concluir que las personas a las que encuestamos respondieron que necesitan conocer más sobre estos.

Considero que la respuesta está en lo que la tierra nos proporciona en forma natural y por nuestra cultura como la forma de vivir de una sociedad y por salud. Lo debemos retomar en todos los hogares de esta región. además considero que es necesario que en cada familia se defina las reglas para modificar los hábitos en el consumo de los alimentos, ya que una regla es un término legal de carácter normativo que se debe cumplir, en este caso para beneficio personal. Familiar, social. Finalmente, el beneficio es también para el estado mexicano, ya que al disminuir la enfermedades antes mencionadas entre la población y los trabajadores, puede reorientar el porcentaje del gasto público hacia otros sectores de beneficio social, como es la educación y el empleo.

## **Bibliografía:**

- 1.- Cobos, Gonzáles Rubén, (2000). *Introducción a las ciencias sociales I*, México, Editorial Porrúa.
- 2.- Dalton margarita, *recetario de la costa de Oaxaca cocina indígena y popular*, CONACULTA, 2000México DF.
- 3.- Reoyo Gonzáles Carolina, (2000), *Diccionario Nueva España ilustrado*, España, editorial ESPASA CALPE.
- 4.- Murray prisant *el poder curativo de los jugos* Pág.32-119 Copyright©1997, Selector1998 ed. S.A. de CV. Bismark 18 México DF
- 5.- Vara de Pina, Rafael, (2003) *Diccionario del derecho*, México, editorial Porrúa
- 6.- Villagran Cadena, Miguel Ángel. (2013) *Salud sexual y reproductiva*. magazine, año 9 Vol.6/6 num.55
- 7.- *Alimentos autóctonos* Enviado por appmaster, nov. 2010 | 2 Pág.  
<http://www.buenastareas.com/ensayos/Alimentos-Autoctonos/1204972.html>
- 8.- impreso en Cátala. El periódico  
<http://www.elperiodico.com/es/noticias/opinion/alimentos/-ciudadanos-autoctonos-1152409>
- 9.- Pere Puig Domenech, SÁBADO, 17 DE SEPTIEMBRE DEL 2011, GIVOLOGYV  
<http://www.elperiodico.com/es/noticias/opinion/alimentos/-ciudadanos-autoctonos-1152409>